τα ταπεινόφρων· εὔελπις· καὶ δεήσει μόνος ἐστὶν :
Ὑπομονή ἐστι φιλοπόνου ψυχῆς· σωματικὰ δὲ αὐ-
τῇ ἐξ ἑκουσίων πόνων, καὶ ἀνάγκη ἐκ πειρασμῶν :
Τῆς ἡσυχίας ἡ τῶν δεινῶν καρτερία· καὶ ἀπό-
λαυσιν εἰς τέλος, ἡ μέχρι τέλους ὑπομονή :
Δι' ἀσθένειαν ὀδυνᾶσθαι, πόθου ἐπιτιμητή· καὶ ἡδονὴν
ἀναγκαίαν λύπης ἐπιφέρειν : Τέσσαρά ἐστι
γεννητικὰ τὰ τὰ πάθη· οἷς σοφῶς καταλλήλως
κ, ἡ πρόνοια κέχρηται : Ἡδονὴ γὰρ οὖσα ἀλλήλοις ἐπι-
τιμωρεῖ· καὶ ἐπιθυμίας μαραίνει φόβος κολάσεων :
Νοῦς φρόνημος γυμνάζειν ψυχὴν αὐτοῦ, καὶ
ἐκ παιδὸς ἄσκησιν ἐθίζεσθαι μὲν αὐτοῦ :
Σπούδασον δεῖξαι μοναχὸν μὴ τὸν ἔξω ἀγαθόν, ἀλλὰ
καὶ τὸν ἔσω τῶν παθῶν ἀπαλλάττων :
Ὑπὸ τῆς πρώτη ἡ τῶν πειρασμῶν ἀπαλλαγή·
δευτέρα δὲ καὶ τρίτη, ἡ τῶν παθῶν καὶ τῆς
ἀγνοίας : Ῥᾳδίως τις βουληθεὶς τῶν πειρα-
σμῶν ἀπαλλάττεται· ὑπὸ λίαν δὲ καμάτου τῶν
παθῶν αὐτὰ νοημάτων : Κρείττων ἐπιθυμίας· ἡ δ'
θυμοῦ πειρασμοῦ· αὐτὴ γὰρ αὐτῇ, τὸ τοῦ θυμοῦ πά-
θους :